



# V rostlinách se skrývá n

**„Někdy člověk koná promyšleně a jindy je naveden jakoby souborem náhod, takže když se po letech překvapeně ohlédne, zjistí, že k mnohým věcem se dostal, aniž by po nich toužil,“ uvádí dr. Josef Jonáš.**

Asi sedm let po mé první akupunktúře, kdy jsem se po celou dobu této metodě intenzivně věnoval, se mi přihodila nepříjemná věc. Jednoho rána mě probudila prudká bolest v bedrech a ještě téhož dne mi diagnostikovali velký ledvinový kámen zaklíněný v močovodu s tím, že operace je nezbytná. Nazítří jsem se tak ocitl na operačním stole. Ale den je dlouhá doba na přemýšlení, zvláště když je člověk zaskočen nemocí v poměrně mladém věku. Obtelefonoval jsem své kolegy, a protože jsem byl primářem jednoho z oddělení v nemocnici, mohl jsem si dovolit konzultovat svůj problém se všemi kapacitami v tomto zařízení.

Moje otázka byla velmi jednoduchá: Co mám dělat do budoucna, aby se kameny netvořily, a existence ledvin a tím i moje nebyla ohrožena? Od všech odborníků jsem se dozvěděl jedno jediné: pít pravidelně pivo, abych si prý ledviny proplachoval. Musím přiznat, že mě to nespokojilo. Tím spíše, že mě čekalo bolestivé probuzení po operaci s třiceticentimetrovou jizvou v bederní krajině.

## MAKROBIOTIKA A TAO

V průběhu dalšího dne však došlo k osudovému setkání číslo dvě. Vedle mě na lůžku ležel starší muž, z něhož se »vyklubal« otec jedné z lékařek nemocnice. Když za ním přišla na návštěvu, v ruce nesla svazek papírů. Protože jsme se dobře znali, papíry mi předala s tím, že jí je někdo poslal a že neví, co s nimi. Díky tomu jsem se druhý den po operaci začal do prvních zpráv o makrobiotice – dietologické metodě založené na taoistickém principu, tudíž na principu jinu a jangu ve stravě. Opět jsem ucítil, jak mě to silně oslovilo, a na dalších sedm let jsem se stal zarputilým makrobiotikem a propagátorem tohoto dietního systému. Napsal jsem několik makrobiotických kuchařek, které vyšly ve statisícových nákladech. Velmi pečlivě jsem makrobiotiku dodržoval a musím říci, že jsem se nikdy necítil lépe. Zároveň mi začalo »svítat«, že právě tady můžeme hledat kořeny celostní medicíny. Pochopil jsem, že nejen akupunktura, ale i dietologie jsou jenom součástí rozsáhlého komplexu, který bychom snad mohli nazývat celostní medicínou.

## DOKTOR PŠENÍČKA

Byla to veselá doba, protože okolí naprosto nechápal, o co makrobiotice jde, a vegetarián, který jedl jenom celá obilná zrna, byl exotickým zjevem široko daleko. Měl jsem roztomilou přezdívku »doktor Pšenička« a často jsem se makrobiotikou dobře pobavil. Například, když jsem převážel pytel zrní, který mi jakýsi pacient přinesl do přízemí nemocnice. Ve výtahu se mi

pytel roztrhl a zrní se rozsypalo. Nemohl jsem si dovolit, tedy alespoň jsem se tak domníval, aby přistupovali lidé a viděli, jak zoufalý stojím po kotníky v zrní.

Podářilo se mi nastrkat během několika minut zrní do škvíry mezi výtahem a výtahovou šachtou a tak, než nastoupili další lidé, se po zemi válelo jen několik zrníček. Myslím, že se opraváři výtahu museli divit, když za nějaký měsíc našli na dně šachty možná již docela vzrostlé obilné pole. Já jsem však přišel o biologicky pěstované obilí, a to nebylo snadné sehnat.

## FYTOTERAPIE – LÉČBA ROSTLINAMI

Tak začala moje cesta již systematického hledání dalších metod a technik, z nichž by mohl vzniknout komplex nazývající se celostní medicína. Protože bylo od koho opisovat – od staročeských lékařů – bylo jasné, že dalším krokem by měla být fytotherapie neboli léčba rostlinami. Tehdy však nepřicházelo v úvahu pracovat a zkoumat čínské byliny, a dokonce ani jiné byliny, které rostly na tomto světě, a tak nezbyvalo, než se pustit do bylinek evropských, počtažmo českých. Musím říci, že nebylo vůbec snadné byliny sehnat a specializované lékárny (byly jen dvě, v Praze u Staroměstského náměstí v Týnské uličce a v Karlových Varech) se zřizovaly jen na zvláštní povolení. Žádal jsem, abych v Chomutově, kde jsem pracoval, mohl také otevřít bylinnou lékárnu, avšak nebyl jsem vyslyšen.

Byliny se tedy sháněly, jak se dalo. Naštěstí jsem měl dostatek příkladů, jak ve věci postupovat, protože na vrcholu slávy bylo mnoho bylinářů, například paní Kamenická, Hanzalová, Patočková a řada moravských bylinářů. Za této

éry jsem také spolupracoval s J. A. Zentricem a díky tomu později vznikla kniha *Věčně zelené naděje*.

## MÁLO PLATNÉ ARGUMENTY

V souvislosti s touto knihou nejraději vzpomínám na dvě příhody. Jedna nebyla příliš příjemná, protože kniha měla téměř dvojnásobný obsah než ten, který nakonec vyšel. Zbytek knihy byl vyřazen zásahem hradecké farmakologické fakulty, protože byl shledán nevědeckým. Nic nám nebyly platné argumenty, že jsme pouze popisovali, jak to dělají bylináři po celé Evropě, a neodvážili jsme se popisovat, co si o věci myslíme my. Přesto se to vědcům-farmaceutům zdálo příliš, ale my jsme byli nakonec rádi, že jsme mohli vydat alespoň něco.

Druhá příhoda byla možná banálnější, ale pro mě neméně významná. Jako psychiatr jsem nebyl nucen absolvovat tehdejší školení marxismu-leninismu známé pod zkratkou VUML. Nakonec však došlo i na mě a jako vedoucí pracovník jsem se musel zúčastnit. Vydržel jsem to pouze jeden den a přitom jsem vymyslel název *Věčně zelené naděje*. Kdo někdy vymyslel název knihy, ví, jaká to jsou tvůrčí muka. Dodnes tento název pokládám za nejzdařilejší ze všech, které jsem kdy vymyslel. Často si proto říkám, že není pravda, že VUML byl k ničemu.

## RŮZNÉ RECEPTY NA TUDÉŽ NEMOC

Vraťme se ale k fytotherapii. Když jsem měl možnost nahlédnout do čarodějně kuchyně různých bylinářů, zaujal mě jeden fakt. U stejných nemocí měl každý bylinář své předpisy, tedy různé složení čajů, a to mnohdy i s bylina-



Foto Pavlína BRZÁKOVÁ

# nocná síla



mi, které se od sebe naprosto lišily. Právě proto farmakologové z Hradce Králové vyškrtali větší část zmíněné knihy. Vyskytovaly se v ní byliny, které údajně neměly žádný farmakologický vztah k určité nemoci. A právě to mě začalo zajímat – proč různé recepty na jednu a tutéž nemoc fungují?

Závěr mohl být jen jediný: účinnost bylinných směsí není dána farmakologickými účinky jednotlivých rostlin a směs vykazuje jiné účinky než jednotlivé rostliny. Pokud na pacienty zabíraly, měly tedy rostliny určité farmakologicky účinné látky proti symptomům nemoci, a to bylo ještě lepší. Nebyl to však základ jejich úspěšnosti. Protože jsem měl možnost studovat přístupy celé řady bylinářů, mohl jsem si vytvářet i vlastní představu o tom, jak jejich léčba funguje.

## **BEZ SKOŘICE ANI NÁHODOU**

Když jsem připravoval komentář k dokumentárnímu filmu o tradiční čínské fytoterapii, zaujal mě popis jedné směsi sedmi bylin k léčení jaterních chorob. Byla podrobena přísnému vědeckému zkoumání na zvířatech. Pokud se vynechala jedna složka, konkrétně to byla skořice, směs ztrácela na účinnosti. Pikantní bylo, že skořice neměla vykazovat žádné hepatoprotektivní účinky, tedy účinky na jaterní tkáň. Přesto byla klíčovou, nezbytnou bylinou ve směsi sedmi bylin. Když vynechali jinou bylinu, na účinnosti směsi se to nijak výrazně neprojevalo. Skořice byla klíčem, ale při samostatném podávání neměla pro játra žádný smysl.

To mě ještě utvrdilo v názoru, že v rostlinách pracuje ještě jiná síla než jen farmakologicky účinné látky, která je při léčbě rozhodující a která se znásobuje tím, že se rostliny dávají do směsi. Další krok, v pořadí již třetí z celostní medicíny, byl na světě, ale já jsem ještě nevěděl, jak namíchat byliny tak, aby účinkovaly podle mých představ. Přesto jsem sbíral zkušenosti nejen čtením knih, ale i intenzivním podáváním různých bylinných směsí podle receptur různých bylinářů, což se mi později velice hodilo.

**MUDr. Josef JONÁŠ**